



Die richtige Ernährung für kleine CF-Betroffene

Das Thema Ernährung beschäftigt Eltern von „Muko-Kindern“ vom ersten Tag der Diagnose an. Denn der Gesamtenergiebedarf der kleinsten Betroffenen ist durch die Mukoviszidose oft um 20 bis 50 Prozent erhöht. Die Ernährung sollte deshalb immer in enger Absprache mit der ernährungstherapeutischen Beratung der Pädiatrie erfolgen. **Die wichtigsten Ernährungstipps für Kinder zwischen 0 und 12 Jahren:**¹



Muttermilch

Muttermilch ist für Babys mit Mukoviszidose die beste Ernährung. Aber auch handelsübliche Pre-Milchpulvernahrungen sind eine Alternative. Für manche Babys liefert die Muttermilch nicht genug Energie. Dann können CF-Medizinerinnen und -Mediziner Spezialnahrung für Säuglinge verordnen, die ergänzend gegeben wird.



Die Rolle der fettlöslichen Vitamine A, D, E, K

Der Verdauungsapparat von CF-Betroffenen kann fettlösliche Vitamine nur eingeschränkt aufnehmen. Deswegen sollten die Vitamine schon im Säuglingsalter zusätzlich zugeführt werden. Der Grundbedarf sollte allerdings überwiegend über Lebensmittel aufgenommen werden.



Salz: bloß nicht sparen

CF-Betroffene schwitzen mehr Natrium- und Chlorid-Ionen aus als Menschen ohne Mukoviszidose und müssen zum Ausgleich mehr Salz mit dem Essen aufnehmen. Weil Muttermilch, Säuglingsnahrung oder Beikost nicht genug Salz liefern, sollten junge Eltern auf den Salzbedarf ihres Kindes achten. Wie viel Extra-Salz ein Baby braucht, kann nur eine CF-Ärztin bzw. ein CF-Arzt individuell bestimmen.



Eigenverantwortung stärken

Für Machtspiele am Esstisch haben CF-Betroffene wenig Spielraum. Umso wichtiger ist es, Kinder frühzeitig dafür zu sensibilisieren, dass sie die überlebenswichtige Nahrungsaufnahme selbst in die Hand nehmen. Rituale wie gemeinsames Kochen können dies fördern.

¹ „Zwischen Genuss und Therapie“ (<https://www.mukostories.de/ernaehrung-bei-cf>)